

**О.Ю. Перевозчикова**, ст. гр. ПМ-09-Г1  
**Науковий керівник:** Н.Ю. Волянчук,  
д.психол.н., професор Інституту  
менеджменту та психології ДВНЗ «УМО»  
НАПН України

## **ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Стаття присвячена систематизації понять «ресурси особистості», існуючих в психологічній літературі. Наведений аналіз різноманітних класифікацій ресурсів, виокремлені критерії та властивості особистісних ресурсів. Позначений власний підхід до розуміння феномену ресурсів особистості.

**Ключові слова:** ресурси особистості, класифікація ресурсів, особистісні та середовищні ресурси, обмеженість, змінність, специфічність, здатність ресурсів до компенсування та формування.

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме систематизации понятий «ресурсы личности», существующих в психологической литературе. Приведен анализ различных классификаций ресурсов, выделены критерии и свойства личностных ресурсов. Обозначен собственный подход к пониманию феномена ресурсов личности.

**Ключевые слова:** ресурсы личности, классификация ресурсов, личностные и социальные ресурсы, ограниченность, изменяемость, специфичность, компенсируемость ресурсов, способность ресурсов к формированию.

**Abstract.** The article is devoted to the systematization of the conceptions of "personal resources" that exist in the psychological literature. The different classification of the resources are defined and analysed. The criteria and distinctive features of personal resources are segregated. The own approach to understanding the phenomenon of resource is defined.

**Keywords:** personal resources, the classification of resources, individual and resources, limitations, variability, specificity, compensability of resources, the ability of resources to forming.

**Постановка проблеми.** Сучасна людина існує в ситуації глобальних змін у світі та суспільстві. Стрімкість, глибина та раптовість змін, нестабільність у сфері соціально-економічних процесів приводить до зростання психологічного та емоційного навантаження на суспільство в цілому та на кожну окрему особистість. Сьогодні у рамках одного людського життя присутній досвід існування не лише у різних соціально-економічних формаціях (часто з діаметрально протилежними вимогами та ціннісними орієнтирами), але і в різних цивілізаціях. Глобальною проблемою розвитку особистості стає постійне розширення масштабів особистісного змінювання,

необхідного для успішної адаптації та виживання в умовах середовища життя, що змінюється щосекунди.

Активізація механізмів адаптації людини у світі, що стрімко змінюється – одна з найбільш студійованих тем в сучасній практичній психології. На противагу традиції, яка історично склалася, розглядати лише особистості дефіцити та порушення, все більший суспільний та академічний інтерес проявляється до проблеми позитивних ресурсів особистості, застосуванню прихованих резервів, оцінюванню та розкриттю особистісного потенціалу.

При цьому проблема ресурсів особистості до цього часу не отримала належного розгляду, оскільки що слабо сформована відповідна система понять, не систематизовані класифікації ресурсів, їх критеріїв та властивостей, що пропонуються різними авторами, не склалася єдина концепція ресурсів. Терміни «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» в психології застосовуються для позначення широкого кола біоенергетичних, інтелектуальних, характерологічних, вольових властивостей особистості, властивостей її оточення, системи її стосунків в соціумі та розуміються авторами у різноманітних трактуваннях:

- включаються до описування стратегій життя (К.А. Абульханова; Л.І. Анциферова),
- розуміються як частина поняття особистісного та людського потенціалів (Д.О.Леонтєв, Т.В.Корнілова та ін.),
- як можливості та засоби подолання стресу (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В.О. Бодров),
- як аспект саморегуляції та регуляції діяльності та поведінки (К.Муздибаєв, А.Н.Фомінова, Е.И.Рассказова, Е.А.Сергієнко та ін.).

Анализ іноземної та вітчизняної літератури виявляє, що в якості особистісних ресурсів виділяються світогляд (І.П.Шкуратова, Е.А.Анненкова), тип темпераменту, мотивація досягнення, інтернальність (Л.І.Анциферова, Л.І.Дементій), когнітивні здібності як засоби переробки інформації (В.О. Бодров), особистісні риси та здібності, такі як оптимізм, обдарованість

та ін. (К.Муздибаєв, Ю.В.Постилякова та ін.), соціальні групи, до яких належить особистість та стосунки у них (Т.Л.Крюкова, Е.И.Никитина). Окремо розглядають як ресурс особливу життєву диспозицію людини – «hardiness» або життєстійкість (С.Мадді, С.Кобаса, Л.И.Анциферова, Л.А.Александрова)

*Мета дослідження:* систематизація понять «ресурси особистості», існуючих в психологічній літературі, порівняння класифікацій ресурсів, що пропонуються авторами, виокремлення критеріїв та властивостей особистісних ресурсів, виявлення проблем та протиріч в розумінні ресурсів різними авторами, позначення власного підходу до розуміння феномену ресурсів особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Операціоналізація поняття «ресурси». Психологічна операціоналізація поняття ресурсів особистості передбачає по-перше, визначення його змісту, по-друге, виокремлення та характеристику його складових та по-третє – виявлення та описання властивостей та окремих механізмів реалізації цих ресурсів.

Термін «ресурси» у самому загальному розумінні означає «запас, джерело», або «засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат».

За визначенням К.Муздибаєва, «ресурси – це засоби до існування, можливості людей та суспільства. Это – життєві цінності. Вони можуть сприйматися дотиком або бути символічними, матеріальними та моральними. Часто вони стають об'єктами обміну між людьми: гроші, товари, послуги, інформація, майно, статус, любов та і т.і. Ресурси – це все те, що людина використовує для задоволення вимог середовища» [45, С.103].

Єдиного визначення ресурсів в психології на даний час певно не існує. Різноманіття визначень терміна «ресурси особистості» детерміновано з одного боку багатогранністю самого феномену та особливою властивістю ресурсів – здатністю компенсуватися (в окремих роботах – «взаємозамінюваність»), з іншого боку – конкретними завданнями досліджень, в рамках яких авторами вивчалися ресурси.

Так, психологи, що вивчають стратегії совладання, подолання стресу та и трудних життєвих ситуацій, вивчають копінг-ресурси або ресурси совладання та розуміють їх як «сфери або характеристики, властивості людини, що підгодовують його дії в складний період» (визначення А.Хамера та М.Цайндер, [приведено по 6, С.164]).

В психології праці терміном «ресурси особистості» позначають сукупність цінностей, запасів та можливостей особистості, які використовуються або потенційно можуть бути використані суб'єктом в трудової діяльності.

Психологією стресу ививчаються адаптаційні ресурси, які розуміються як сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що визначають імовірність успішної адаптації до широкого діапазону факторів зовнішнього середовища. В.О.Бодров, що першим з вітчизняних психологів застосував ресурсний підхід при вивченні регуляції інформаційного стресу, розуміє ресурси у трьох площістях:

1) як цілком визначене об'єктивно реєстроване матеріальне явище. Наприклад, в якості ресурсу може виступати активуюча функція ретикулярної формації, змінення кровотоку або процеси метаболізму глікопротеїну в мозоку.

2) як саме теоретичний конструкт, що відбиває деяку ідеальну якість, притаманну системі обробки інформації, яка характеризує її властивість обмежености та розподілености засобів обробки інформації, що робить принципово можливим оцінити невикористані ресурси, тобто резерви обробки інформації.

3) как функціональний потенціал, що забезпечує сталий рівень виконання вихідних показників протягом певного часу[5].

Цікаве розуміння особистісних ресурсів наведено Б.І.Беспаловим, який вважає, що «особистісний ресурс» суб'єкта праці характеризується не його фізичними аи біогенетичними особливостями, не властивостями нервової системи або характеру, не професійними знаннями та вміннями, а їх *потенційно-можливими особистісними змістами*, які ці властивості,

особливості та ін. можуть набути при їх використанні людиною.... Мотиваційно-ціннісні ставлення людини до світу, особливості його «я-концепції» також... у своїй потенційно-можливої формі входять до «особистісного ресурсу» [4, С.52].

Таким чином, у більшості досліджень змістова характеристика поняття ресурсів визначається структурою та характером тих життєвих потребностей (адаптації, подолання трудних життєвих ситуацій, певних видів діяльності, самореалізації і т.і.), які ці ресурси призначені забезпечити.

Узагальнення зазначених визначень дозволило вивести розуміння «ресурсів особистості» як сукупності індивідуальних матеріальних та нематеріальних, інтра- та інтер-персональних цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольнити певні життєві потреби та в кінцевому підсумку визначають його відношення зі світом та самим собою.

**Класифікація ресурсів.** Однією з найбільш розповсюджених класифікацій ресурсів є надана в ряді робіт вітчизняних психологів (А.Н.Фоміновою, Л.І.Дементий і др.) класифікація С. Хобфолла. Відповідно до неї, ресурси включають:

- 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);
- 2) зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань);
- 3) психічні та фізичні стани;
- 4) волеві, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання трудних життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей.

У складі внутрішніх ресурсів Е.А.Сергієнко виділяє когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні і волеві ресурси суб'єкта, як підсистеми контролю поведінки [15]. Причому інтелектуальні ресурси (що забезпечують когнітивний контроль) вважає найбільш важливими, але

недостатніми для розуміння регулятивних можливостей суб'єкта. Емоційні (інтенсивність емоцій, імпульсивність, лабільність, домінуюча «забарвленість» настрої) і вольові (здатність підпорядкувати поведінку цілям, стандартам, сенсів) ресурси, доповнюючи когнітивні, складають «ресурсну основу контролю поведінки».

У роботі Л.І. Дементій [6] наводиться класифікація особистісних ресурсів А.Хаммера і М.Цайндера. Ця класифікація включає п'ять областей життєдіяльності людини: сфера пізнання і уявлень, сфера почуттів, стосунків з людьми, духовності і фізичного буття.

Ймовірно, одним з тих, що найбільш повно відповідає поняттю особистісних ресурсів, є представлене в роботі І.П.Шкуратовой і Е.А.Анненковой [17] об'єднання їх в 5 основних груп:

- 1) світогляд та вірування людини, сила духу;
- 2) інтелект, креативність, інтерес до світу;
- 3) системи навичок, умінь, знань;
- 4) енергетичний ресурс;
- 5) властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним діям (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю і т.д.).

Світогляд і вірування людини поставлені на перше місце з огляду на те, що наявність стійкої картини світу є необхідна умова існування людини. Компенсаторна функція віри спрямована на заповнення відсутньої інформації, необхідної для цілісного охоплення картини світу. Чим більш стійкою і позитивною є ця картина, що більш міцним дух, тим успішніше суб'єктом буде задоволена будь-яка життєва необхідність.

Інтелект - «ядро ресурсів людини» - за висловом Ж.Пиаже є «механізмом глобальної адаптації людини до змін у середовищі». До цієї групи відносять предметний інтелект, а також соціальний інтелект, що забезпечує компетентність у міжособистісних відносинах і емоційний інтелект, який регулює емоційні реакції і здатність до визначення емоційних станів оточуючих, а також креативність, здатність до творчого вирішення виникаючих завдань.

Система навичок, знань і умінь забезпечує репертуар поведінкових можливостей суб'єкта. Вони актуалізуються в діяльності. Але вже саме по собі володіння цими цінностями надає стійкості та впевненості позиції людини.

У категорію «енергетичний ресурс» включені фізичне і психічне здоров'я, витривалість людини, її темпераментальні характеристики.

Життестійкість або «hardiness» (в перекладі з англ. - Життестійкість, сміливість, дерзання) як особливий особистісний ресурс описані в роботах С. Мадді і С. Кобаса. У структурі цієї особливої життєвої диспозиції виділяються три найважливіші компоненти: прийняття на себе зобов'язань, контроль і виклик.

Поняття локусу контролю (інтернальності) в даній класифікації розуміється насамперед як ресурс подолання, властивість особистості, що забезпечує вибір найбільш ефективних стратегій подолання важких життєвих ситуацій внаслідок прийняття людиною відповідальності за власне життя. Однак дуже часто в психологічних дослідженнях локус контролю розглядається як предиктор ефективних форм поведінки людини в різних ситуаціях, які впливають на життєві досягнення людини і якість життя в цілому [по 17].

Представлені класифікації поділяють особистісні ресурси «за походженням». Р. М. Кумишевой [9] представлена принципово інша класифікація, відповідно до якої сукупність ресурсів особистості за функціональними ознаками поділяється на складові частини:

- I. інваріантну,
- II. орієнтаційну,
- III. динамічну,
- IV. інструментальну.

*Інваріантну* частину внутрішніх ресурсів людини утворюють моральне ядро, смисловий інваріант, поведінкова модель для мінливих умов життя, а також установка на активну поведінку.

*Орієнтаційна* частина складається з аналітичної та конструктивної підсистем. Кожна з цих підсистем має ситуаційно-локальну і глобально-стратегічну різновиди.

Аналітична підсистема включає образ власного внутрішнього світу, образ зовнішнього світу.

Конструктивна підсистема включає відносини із зовнішнім світом, структури суб'єктивного досвіду.

*Динамічна* частина поділяється на внутрішньо-орієнтовану і зовнішньо-орієнтовану підсистеми. Маються на увазі дії і поведінкові моделі, орієнтовані на перебудову свого внутрішнього світу і орієнтовані на перебудову зовнішніх обставин. Передбачається, що функціонують вони спільно, з змінними пропорціями дольової участі в процесі досягнення рівноваги з зовнішнім світом і світом внутрішнім.

Інструментальна частина включає підсистеми:

- суб'єктні ресурси (мається на увазі досвід діяльності);
- ресурси самоорганізації;
- ресурси самодетермінації;
- ресурси зовнішньої регуляції

**Властивості ресурсів.** Очевидно, що кожна людина має власним, унікальним, властивим тільки йому набором особистісних ресурсів. Індивідуальність - загальна властивість ресурсів, згадується в дослідженнях більшості авторів. Ресурси можуть активно використовуватися, застосовуватися, або «бути в запасі», тобто знаходитися в активному або потенційному стані.

Застосовуючи ресурсний підхід при вивченні особливостей психічної активності людини в умовах інформаційного стресу, В.О. Бодровим [5, с.207-214] постулюється, що «людина в кожен момент часу має в своєму розпорядженні змінні, але обмежені ресурси». Тобто засоби обробки інформації, якими володіє людина в кожен момент часу, обмежені. У той же час, «людина володіє можливістю гнучкого розподілу цих засобів між різними



завданнями» (там же). Реальний чи уявний брак ресурсу (втрата частини ресурсу, затримка відновлення витраченого ресурсу, перевищення вимог середовища над наявним ресурсом) викликає психологічний стрес. Основні властивості ресурсів, виділені В'ячеславом Олексійовичем Бодровим - *обмеженість і змінність* ресурсів.

Про ці властивості згадує і Е.А.Сергієнко, аналізуючи проблему контролю поведінки, саморегуляції, заснованої на ресурсах людини [15]. Нею приведена модель «сили ресурсів» (Strength model) Р.Бауместейстера, Б.Шмейчеля і К.Вогс, основна ідея якої може бути описана шістьма основними положеннями:

1. Дії саморегуляції витрачають обмежені ресурси, так що після виконання таких дій індивідуальний запас цих ресурсів тимчасово скорочується.
2. Коли ресурси виснажені, індивід менш ефективний в інших задачах саморегуляції.
3. Одні і ті ж ресурси використовуються для широкого кола регуляторної активності.
4. Ресурси подібно енергії або силі можуть бути відновлені після відпочинку або за допомогою інших механізмів.
5. Тренінг самоконтролю може призводити до довготривалого зростання здатності до саморегуляції.
6. Індивід може змінювати свою поведінку задовго до того, як ресурси витрачені.

Для демонстрації обмеженості ресурсів автори моделі пропонують термін «виснаження ресурсів», в якому вбачаються аналогією з поняттям З.Фрейда про «виснаження Его». При цьому автори підкреслюють індивідуальність набору ресурсів, яким володіє людина в певний момент часу. «Виразність виділених ресурсів має суто індивідуальний паттерн, тобто співвідношення когнітивних, емоційних і вольових здібностей представлений у людини в різних співвідношеннях. Це припущення веде до гіпотези про своєрідність контролю поведінки і бажаних стилів регуляції» [15].

Таким чином, до виділених раніше властивостей необхідно додати їх здатність до відновлення, відновлюваність.

Ще однією важливою характеристикою ресурсів особистості є здатність формуватися в процесі діяльності. За визначенням Р.М.Кумишевой, внутрішні ресурси - «... є одночасно рухомий частиною внутрішнього світу та інструментом для взаємодії із зовнішнім світом, це потенціал досвіду і одночасно творець нових знань і вмінь»[9, С.40].

Так в процесі навчальної і трудової діяльності народжуються і закріплюються навички, вміння, знання. Переконавання і диспозиції - ті ресурси, яких спочатку у людини немає - народжуються в процесі подолання важкої ситуації. Психологічні механізми цього явища ще недостатньо досліджені, однак важливий сам факт того, що мотиваційно-сміслова сфера особистості може в екстремальних умовах не тільки бути ресурсом, а й сама здатна формуватися в процесі діяльності людини.

**Висновки.** Узагальнюючи сучасні дослідження проблеми ресурсів, їх властивостей і механізмів витрати, можна укласти наступне:

Ресурси особистості – це сукупність індивідуальних матеріальних та нематеріальних, інтра- та інтер-персональних цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольнити певні життєві необхідності та в кінцевому підсумку визначають його відношення зі світом та самим собою. У кожен момент часу людина володіє індивідуальним набором ресурсів. Людська діяльність є витрата цих ресурсів, ефективністю використання яких визначається результативність дій.

Ресурси перебувають у двох функціональних станах: актуальному і потенційному. Коли умови, пропоновані людині ситуацією, виходять за межі актуального ресурсу суб'єкта, активізується його потенційний ресурс.

Ресурси специфічні, тобто призначені для задоволення певного кола потреб. Проте мають властивість взаємозамінності, тобто в момент гострої нестачі якогось ресурсу людина змушена компенсувати його, витрачаючи непропорційно більші обсяги інших ресурсів, тобто можливості

цієї конвертації обмежені самими наявними ресурсами. Відновлення ресурсів можливо за допомогою відпочинку або інших механізмів.

Ресурси здатні формуватися і зміцнюватися в процесі діяльності людини.

Сукупність усвідомлених наявних ресурсів є детермінуючим фактором у виборі стратегій поведінки. Актуалізація ресурсів суб'єкта визначає вибір стратегії поведінки і успішність її втілення.

## Література

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии./ Александрова Лада Анатольевна // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита/ Анцыферова Людмила Ивановна//Психологический журнал, т.15, №1 – 1994г. С. 3–18.
3. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема/ Белинская Елена Павловна [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 1(3). URL: <http://psystudy.ru>
4. Беспалов Б.И. Деятельностная концепция «психических и личностных ресурсов» субъекта труда. / Беспалов Борис Иванович.//Материалы Международной научно-практической конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России». Ставрополь-Москва. СевКафГТУ 2006. С.51-54.
5. Бодров В.А. Информационный стресс. Учебное пособие для вузов/ Бодров Вячеслав Алексеевич// М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
6. Дементий Л.И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Дементий Людмила Ивановна //Вестник Красноярского гуманитарного университета, серия «Гуманитарные науки», №6 , 2004г., С.164-170.
7. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации. / Кожевникова Екатерина Юрьевна // Автореферат дис. канд.психол.наук. Краснодар, 2006г.
8. Крюкова, Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях / Татьяна Леонидовна Крюкова. - Журнал практического психолога. - 2010. - N 2. - С. 3-22.
9. Кумышева Р.М. Внутренние ресурсы человека в его взаимодействии с внешним миром. / Кумышева Рима Мухамедовна // Психология человека в современном мире. Том 5. Личность и группа в условиях социальных изменений (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.) / Ответственный редактор – А. Л. Журавлев. –М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 400 с., С. 37-45. <http://www.ipras.ru/engine/documents/document2006.pdf>
9. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Леонтьев Дмитрий Алексеевич. //Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
10. Муздыбаев К. Психология ответственности/ Муздыбаев Куанышбек //Л., 1983. - 240с.

11. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ / Муздыбаев Куанышбек // Социология и социальная антропология. 1998. Т. 1, N 2, с.100-111.
12. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения/ Петрова Евгения Анатольевна//Автореферат дис. канд.психол.наук. Москва, 2008г.
13. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери/ подобина Ольга Борисовна/ /Автореферат дис. канд. психол. наук. СПб., 2005.
14. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях./Рассказова Елена Ивановна// Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. С. 100-103.
15. Сергиенко Елена Алексеевна. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции./Сергиенко Елена Алексеевна// Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 5(7). URL: <http://psystudy.ru>
16. Фоминова А.Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях./Фоминова Анна Николаевна // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского: Серия Социальные науки. Вып. 1 (5). Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2006, С. 87-97. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=10539960>
17. Шкуратова И.П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями./ Шкуратова Ирина Павловна, Анненкова Е.А.//Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып.4, С. 17-23.